الأسباب التي تزيل الهم والحزن والقلق

الوسائل المفيدة لـ:

الحياة السعيدة

تأليف

الشيخ عبد الرحمن بن ناصر السعدي

اعتنى بها ورتبها

أبو محمد أشرف بن عبد المقصود

أضواء السلف

الأسباب التي تُزيل

الهم والحزن والقلق

الوَسَائِل المُفِيدة للحَيَاة السَّعِيدَة


بسم الله الرحمن الرحيم

الأسباب التي تزيل الهم والحزن والقلق

الوسائل المفيدة لـ:

الحياة السعيدة

تأليف
الشيخ عبد الرحمن بن ناصر السعدي

اعتنى بها ورتبها
أبو محمد أشرف بن عبد المقصود

أضواء السلف

الطبعة الأولى

١٤١٩هـ - ١٩٩٨م

مكتبة أضواء السلف - لصاحبها علي الحزني

الرياض - شارع سعد بن أبي وقاص - بجوار بنده - ص.ب ١٢١٨٩٢ - الرمز ١١٧١١
ت ٢٣٢١٠٤٥ - محمول ٠٥٥٤٩٤٣٨٥

الموزعون المعتمدون لمنشوراتنا

- المملكة العربية السعودية: مؤسسة الجريسي.
- باقي الدول: دار ابن حزم - بيروت - ت ٧٠١٩٧٤.

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة المعتني

إنَّ الحمدَ للَّهِ نحمده ونستعينه ونستغفره ، ونعوذُ باللَّه من شُرور أَنفسنا ومن سيئات أعمالنا ، من يهدِه اللَّه فلا مُضِلَّ له ، ومَنْ يُضلل فلا هادي له وأشهد أنْ لا إله إلَّا اللَّه وحده لا شريك له ، وأشهد أنَّ محمدًا عبده ورسوله .

أما بعد : فإن البشر جميعًا على اختلاف أهوائهم ومطالبهم ، الجاهل منهم والعالمْ ، والصالح والطالح ؛ يَتَطَلَّعُون إلى دَفْع الهَمِّ عن أنفسهم ما استطاعوا إلى ذلك سبيلًا .

* قال العلامة أبو محمد ابن حزم : « تَطَلَّبْتُ غرضًا يستوي الناسُ كُلُّهم في استحسانه ، وفي طلبه ، فلم أجده إلَّا واحدًا ؛ وهو : **طَرْدُ الهمِّ** .

فلمّا تدبّرته علمتُ أنَّ الناس كلّهم لم يستووا في إحسانه فقط ، ولا في طلبه فقط ، ولكن رأيتُهم على اختلاف أهوائهم ومطالبهم ، وتباين هِمَمِهِم وإراداتهم ، لا يتحرّكون حركةً أصلًا إلّا فيما يرجون به **طَرْدَ الهمِّ** .

ولا ينطقون بكلمة أصلًا إلّا فيما يعانون به إزاحتَهُ عن أنفسهم .

- فمِن مخطئٍ وَجْهَ سبيلِهِ .
- ومِن مقاربٍ للخطأ..
- ومِن مُصيبٍ ، وهو الأقلُّ من الناس ، في الأقلِّ من أموره .

فطَرْدُ الهمّ ؛ مذهبٌ قد اتفقت الأمم كلّها ، مُذْ خلق اللّه تعالى العالمَ إلى أن يتناهى عالم الابتداء ويعاقبه عالم الحساب ، على أن لا يعتمدوا بسعيهم شيئًا سواه ، وكلُّ غرض غيره ففي الناس من لا يستحسنه ، إذ في الناس من لا دين له فلا يعمل للآخرة .

- وفي الناس مِن أهل الشرّ مَن لا يريد الخير ، ولا الأمن ، ولا الحق .

- وفي الناس مَن يؤثر الخمول بهواه وإرادته على بُعْدِ الصيت .

- وفي الناس مَن لا يريد المالَ ، ويؤثر عدمَه على وجوده ، ككثير مِن الأنبياء عليهم السلام ، ومن تلاهم مِن الزهّاد والفلاسفة .

- وفي الناس مَن يبغض اللذاتَ بطبعه ، ويستنقص طالبَها ، كمن ذكرنا من المؤثرين فَقْدَ المالِ على اقتنائه .

- وفي الناس مَن يؤثر الجهلَ على العلم ، كأكثر مَن ترى مِن العامّة .

وهذه هي أغراض الناس التى لا غرض لهم سواها .

وليس في العالم مُذْ كان إلى أن يتناهى أحدٌ يستحسن الهمَّ ، ولا يريد طَرْدَه عن نفسه ؟ .. »[1] .

○ من هنا كان التعرف على الأسباب التي تُزيل الهم والغم والقلق من الأمور المهمة التي ينشدها كل أحد ، ولا شك أنَّ الحظ الأوفر في تحصيل ذلك لا يكون إلا للمسلم ، الذي جعل **التوجه إلى اللّه عز وجل بالعمل**

---

(١) الأخلاق والسير في مداواة النفوس » ص (٨٦) .

للآخرة عنوان سعادته ، وطريق فلاحه .

* وفي ذلك يقول أبو محمد ابن حزم رحمه الله : « فلما استقرّ فى نفسي هذا العلم الرفيع ، وانكشف لى هذا السرّ العجيب وأنار الله تعالى لفكرى هذا الكنز العظيم ، بحثت عن سبيلٍ موصِّلةٍ على الحقيقة إلى طَرْد الهمّ ، الذى هو المطلوب للنفس ، الذى اتفق جميع أنواع الإنسان ، الجاهل منهم ، والعالم ، والصالح ، والطالح ، على السعى له ، فلم أجدها إلا : **التوجه إلى الله عز وجل بالعمل للآخرة** .

وإلّا ، فإنّما طَلَبَ المالَ طلّابُهُ ؛ ليطردوا به هَمَّ الفقر عن أنفسهم .

وإنّما طلب الصّوت[1] من طلبه ؛ ليطرد به عن نفسه هَمَّ الاستعلاء عليها .

وإنما طَلَبَ اللذاتَ مَن طَلَبَها ، ليطرد بها عن نفسه هَمَّ فَوْتِها .

وإنّما طَلَبَ العلمَ مَن طلبه ، ليطرد به عن نفسه هَمَّ الجهل .

وإنّما هشّ إلى سماع الأخبار ، ومحادثة الناس ، مَن يطلب ذلك ؛ ليطرد بها عن نفسه هَمَّ التوحُدِ ، ومغيب أحوال العالم عنه .

وإنّما أَكَلَ مَن أكل ، وشَرِبَ مَن شرب ، ونَكَحَ مَن نكح ، ولَبِسَ مَن لبس ، ولعب مَن لعب ، واكتنّ من اكتنّ[2] ، وركب من ركب ، ومَشَى مَن مشى ، وتودَّعَ مَن تَودَّع ؛ ليطردوا عن أنفسهم أضدادَ هذه الأفعال وسائر الهموم .

---

(١) الصوت : الصِّيت .   (٢) اكتن : استتر .

وفي كلٍّ ما ذكرنا ، لمن تدبَّر ، همومٌ حادثةٌ لابدّ لها من عوارض تَعْرِضُ فى خلالها ، وتعذُّر ما يتعذَّر منها ، وذهاب ما يوجد منها ، والعجز عنه لبعض الآفات الكائنة .

وأيضا : نتائجُ سوءٍ تنتج بالحصول على ما حصل عليه من كل ذلك مِن خَوْفِ مُنافسٍ ، أو طَعْنِ حاسدٍ ، أو اختلاسِ راغبٍ ، أو اقتناءِ عدوٍ مع الذمّ والاثم ، وغير ذلك .

ووجدتُ العملَ للآخرة سالمًا من كلّ عَيْب ، خالصًا من كلٍّ كَدَر **موصّلًا إلى طَرد الهمّ على الحقيقة .**

ووجدتُ العاملَ للآخرة إن امْتُحِنَ بمكروه في تلك السبيل لم يهتمّ ، بل يُسَرّ ، إذ رجاؤه في عاقبة ما يَنَالُ به عونٌ له على ما يطلب ، وزائدٌ في الغرض الذى إيّاه يقصد .

ووجدتُه إنْ عاقه عمّا هو بسبيله عائقٌ لم يهتمّ ، إذ ليس مؤاخذًا بذلك فهو غيرُ مؤثرٍ في ما يطلب .

ورأيتهُ إنْ قُصِدَ بالأذى سُرَّ ، وإنْ نكبته نكبةٌ سُرَّ ، وإنْ تعب فيما سلك فيه سُرَّ . فهو فى سرور مُتَّصلٍ أبدًا ، وغيره بخلاف ذلك أبدًا .

فاعلم أنّه مطلوبٌ واحد ، وهو : **طَرْدُ الهم** ، وليس له إلّا طريقٌ واحد وهو : **العمل للّه تعالى** ، فما عدا هذا فضلالٌ وسُخْف » اهـ[1] .

---

(١) « الأخلاق والسير في مداواة النفوس » ص (٨٧ - ٩٣) .

● فالمسلم لما تَوَجَّه للّه تعالى بالإخلاص ، والعمل الصَّالح للأخرة كُوفئ بالحياة الطيبة في الدنيا ، والجزاء الأوفى في الأخرة .

قال الله تعالى : ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ [النحل : ٩٧] .

وهذه الحياة الطيبة يُحسها المسلم في طمأنينة قلبه ، وسكون نفسه وحلاوة المعرفة والإيمان والطاعة في الباطن .

« فيجزي المحسن باحسانه جزاءين : جزاءٌ في الدنيا ، وجزاءٌ في الآخرة فالإحسان له جزاءٌ مُعَجَّل ولابد ، والإساءة لها جزاء مُعَجَّل ولابد .

ولو لم يكن إلا ما يجازي به المحسن : من انشراح صدره ، وانفساح قلبه وسروره ، ولذاته بمعاملة ربه عز وجل ، وطاعته ، وذكره ، ونعيم روحه بمحبته وذكره وفرحه بربه سبحانه وتعالى أعظم مما يفرح القريب من السلطان الكريم عليه بسلطانه .

وما يجازي به المسيء : من ضيق الصدر ، وقسوة القلب ، وتشتته ، وظلمته ، وحزازته ، وغمه ، وهمه ، وحزنه ، وخوفه .

وهذا أمر لا يكاد من له أدنى حس وحياة يرتاب فيه . بل الغموم والهموم والأحزان والضيق : عقوبات عاجلة ، ونار دنيوية وجهنم حاضرة والإقبال على اللّه تعالى ، والإنابة إليه ، والرضى به وعنه ، وامتلاء القلب من محبته ، واللهج بذكره ، والفرح والسرور بمعرفته : ثواب عاجل

وجنة وهي لا نسبة لعيش الملوك إليه ألبتة[١] .

● **ولنستمع إلى هذا الحديث الممتع للحافظ ابن القيم وهو يُحَدِّثُنا عن هذا النعيم المحسوس في الدنيا وعن أهله الذين أحسوه وعاشوه فيقول :**

« وسمعت شيخ الاسلام ابن تيمية قدس الله روحه يقول : « إِنَّ في الدُّنيا جَنَّة من لم يدخلها لا يَدْخل جَنَّة الآخرة » .

وقال لي مرة : « ما يصنع أعدائي بي ؟ أنا جنتي وبستاني في صدري ، إِن رُحْت فهي معي لا تفارقني ، إِنَّ حبسي خلوة ، وقتلي شهادة ، وإِخراجي من بلدي سياحة » .

وكان يقول في مَحْبَسِه في القلعة : « لو بذلت ملء هذه القلعة ذهبًا ما عدل عندي شكر هذه النعمة » . أو قال : « ما جزيتهم على ما تسبَّبُوا لي فيه من الخير » ، ونحو هذا .

وكان يقول في سجوده وهو محبوس : « اللهم اعنِّي على ذكرك وشُكْرك وحُسْن عبادتك » ما شاء الله .

وقال لي مرة : « المحبوس من حَبَسَ قَلْبَهُ عن ربه تعالى ، والمأسور من أَسَرَهُ هَوَاهُ » .

ولما دخل إلى القلعة وصار داخل سورها نظر إليه وقال : ﴿ فَضُرِبَ بَيْنَهُم بِسُورٍ لَّهُ بَابٌ بَاطِنُهُ فِيهِ ٱلرَّحْمَةُ وَظَاهِرُهُ مِن قِبَلِهِ ٱلْعَذَابُ ﴾ [الحديد : ١٣] .

---

(١) « الوابل الصيب » لابن القيم ص (٦٠) .

وعلم الله ما رأيت أحدًا أطيب عيشًا منه قط ، مع ما كان فيه من ضيق العيش ، وخلاف الرفاهية والنعيم . بل ضدها ، ومع ما كان فيه من الحبس والتهديد والإرهاق ، وهو مع ذلك من أطيب الناس عيشًا وأشرحهم صدرًا ، وأقواهم قلبًا ، وأسرّهم نفسًا ، تلوح نضرة النعيم على وجهه . وكنا إذا اشتد بنا الخوف ، وساءت منا الظنون ، وضاقت بنا الأرض ، أتيناه ، فما هو إلا أن نراه ، ونسمع كلامه ، فيذهب ذلك كله وينقلب انشراحًا وقوةً ويقينًا وطمأنينةً .

فسبحان من أشهد عباده جنته قبل لقائه ، وفتح لهم أبوابها في دار العمل ، فآتاهم من روحها ونسيمها وطيبها ما استفرغ قواهم لطلبها والمسابقة إليها .

وكان بعض العارفين يقول : « لو عَلِمَ الملوك وأبناءُ الملوك ما نحن فيه ، لجَالَدُونَا عليه بالسُّيوف » .

وقال آخر : « مَسَاكين أهل الدُّنيا ، خَرَجُوا منها وما ذَاقُوا أطيب ما فيها ؟ قيل : وما أطيب ما فيها ؟ قال : محبةُ الله تعالى ومعرفته وذِكره » أو نحو هذا .

وقال آخر : « إنه لتمرُّ بالقلب أوقات يرقص فيها طربًا » .

* وقال آخر : إنه لتمرُّ بي أوقات أقول : إن كان أهل الجنة في مثل هذا إنهم لفي عيش طيب » اهـ[1] .

---

(١) « الوابل الصيب » لابن القيم ص (٦٠ ، ٦١) .

○ فإلى الباحثين عن السَّعَادة الحقيقية والطريق إليها !

* وإلى الباحثين عن الحياة الطيبة في الدنيا والأخرة !

* وإلى الباحثين عن الطمأنينة والسكينة !

* وإلى الذين امتلأت بهم المستشفيات النفسية طلبًا للعلاج !

○ إلى الذين ظنوا السَّعَادة في جمع المال والحُطام الفاني !

* وإلى الذين نشدوا السَّعَادة في حب الجاه والمناصب !

* وإلى الذين طلبوا السَّعَادة وإزالة الهموم في العشق والغرام !

○ إلى كل هؤلاء جميعًا وغيرهم نُقَدِّم هذه الرسالة النافعة الوجيزة التي كتبها العلامة الشيخ عبد الرحمن بن ناصر السعدي نصيحة للمسلمين للأخذ بالأسباب لدفع الهم وإزالة الكرب ، وترك الضعف والخور .

هذا ، وقد قُمنا بضبط الرسالة ، وتنسيقها ، والتعليق عليها وتخريج أحاديثها على وجه الاختصار سائلين المولى جل وعلا أن يحفظ علينا ديننا ودنيانا من الفتن ما ظهر منها وما بطن ، وأن يمن علينا بالحياة الطيبة في الدنيا والأخرة ؛ إنه سبحانه سميع مُجيب .

الإسماعيلية ١١ من محرم ١٤١٩ هـ **أبو محمد أشرف بن عبد المقصود**

غفر الله له

---

(١) تراجع ترجمة مفصلة العلامة الشيخ عبد الرحمن بن ناصر السعدي في مقدمة تحقيقنا لكتابه « منهج السالكين وتوضيح الفقه في الدين » .

مقدمة المصنف

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد للَّه الذي له الحمد كله ، وأشهد أن لا إله إلا اللَّه وحده لا شريك له ، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله ، صلى اللَّه عليه وسلم وعلى آله وأصحابه وسلم .

أما بعد : فإنَّ رَاحَة القَلْب وطُمأنينته وسُروره ، وَزَوَال هُمُومه وغُمُومه هو المَطْلب لكل أحد ، وبه تَحْصُل الحياة الطَّيبة ، ويتم السُّرور والابتهاج ولذلك أسبابٌ دينيةٌ ، وأسبابٌ طبيعيةٌ ، وأسبابٌ علميةٌ .

ولا يمكن اجتماعها كلّها إلا للمُؤمنين ، وأما مَنْ سُوَاهم فإنها وإن حَصلت لهم من وجهٍ وسَبَبٍ يجاهد عقلاؤهم عليه فَأَتَتْهُم من وَجْهٍ أنفع وأثبت وأحسن حالًا ومآلا .

ولكني سأذكر برسالتي هذه ما يحضرني من الأسباب لهذا المطلب الأعلى ، الذي يَسْعَىٰ له كل أحد .

فمنهم : من أصاب كَثِيرًا منها ، فَعَاش عيشةً هنيئةً ، وحَيي حياةً طيبةً .

ومنهم : من أَخْفَق فيها كلها ، فعاش عيشة الشَّقاء وَحَيي حياة التُّعساء .

ومنهم : من هو بَيْن بَيْن ، بحسب ما وفق له .

واللَّه الموفق المُسْتَعَان به على كل خير ، وعلى دَفْع كل شَرّ .

فصل

١ـ وأَعْظَمُ الأسباب لذلك وأَصْلها وأُسُّها هو :

الإيمان والعمل الصَّالح

* قال تعالى : ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ [النحل : ٩٧] .

فأخبر تعالى ، ووعد من جمع بين الإيمان والعمل الصالح ، بالحياة الطَّيبة في هذه الدَّار ، وبالجزاء الحَسَن في هذه الدَّار ، وفي دار القَرار .

وسَبَبُ ذلك واضح ؛ فإنّ المؤمنين بالله الإيمان الصَّحيح ، المُثْمِر للعمل الصَّالح المُصْلِح للقُلوب والأخلاق والدُّنيا والآخرة ، معهم أصُول وأسس يتلقون فيها جميع ما يرد عليهم من أسباب السُّرور والابتهاج ، وأسباب القَلَق والهمّ والأحزان .

* يَتَلَقّون المَحاب والمَسَار بقَبُولٍ لها ، وشُكْرٍ عليها ، واستعمال لها فيما ينفع ، فإذا استعملوها على هذا الوجه ، أَحْدَثَ لهم من الابتهاج بها والطَّمع في بقائها وبركتها ، ورجاء ثواب الشَّاكرين ، أُمورًا عظيمة تفوق بخيراتها وبركاتها هذه المَسَرَّات التي هذه ثمراتها .

* وَيَتَلقّون المَكاره والمَضَار والهمّ والغَمّ ، بالمقاومة لما يُمكنهم مقاومته وتخفيف ما يُمكنهم تخفيفه ، والصَّبر الجميل لما ليس لهم عنه بُدٌّ .

وبذلك يَحْصُل لهم من آثار المكاره من المقاومات النافعة ، والتجارب

والقوة ، ومن الصَّبر واحتساب الأجر والثواب أُمورًا عظيمة ، تضمحل معها المكاره ، وتحلّ محلها المَسَار ، والآمال الطيبة .

والطَّمع في فضل الله وثوابه .

* كما عَبَّرَ النَّبِي ﷺ عن هذا ، في الحديث الصحيح أنه قال : « عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤمِن ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْر ؛ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاء شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ ، وَإِن أَصَابَتْهُ ضَرَّاء صَبَر ؛ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلمُؤْمِن »[1].

فأخبر ﷺ أن المؤمن يَتَضَاعَف غُنْمه وخيره ، وثمرات أعماله ، في كل ما يطرقه من السُّرور والمكَاره .

لهذا تجد اثنين تطرقهما نائبة من نوائب الخير أو الشر ، فيتفاوتان تفاوتًا عظيمًا في تلقيها ، وذلك بحسب تفاوتهما في الإِيمان والعمل الصالح[2] .

هذا الموصوف بهذين الوصفين يتلقى الخير والشر بما ذكرناه من الشكر والصَّبر وما يتبعهما ، فيحدث له السرور والابتهاج ، وزوال الهم والغم والقلق

---

(١) رواه مسلم (٢٩٩٩) (٦٤) من حديث صهيب رضي الله عنه .

(٢) يقول الحافظ ابن القيم : « إن ما يصيب المؤمنين في الله تعالى مقرون بالرِّضا والاحتساب ، فإن فاتَهُمْ الرِّضا فمعوَّلهم على الصبر ، وعلى الاحتساب وذلك يُخفِّف عنهم ثقل البلاء ومؤنته ، فإنهم كلما شاهدوا العِوَض ، هان عليهم تحمُّل المَشَاق والبلاء ، والكفار لارضا عندهم ولا حساب ، وإن صبروا فكصبر البهائم ، وقد نبه الله تعالى على ذلك بقوله : ﴿ وَلَا تَهِنُوا فِي ٱبْتِغَاءِ ٱلْقَوْمِ إِن تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ ﴾ [النساء : ١٠٤] » اهـ . « إغاثة اللهفان » .

وضيق الصَّدر ، وشقاء الحياة ، وتتم له الحياة الطيبة في هذه الدار .

والآخر يَتَلَقَّىٰ المحاب بأشرٍ وبطرٍ وطغيان ، فَتَنْحَرِف أخلاقه وَيَتَلقَّاها كما تَتَلقَّاها البهائم بجشعٍ وهَلَع .

ومع ذلك فإنه غير مستريح القلب ، بل مُشَتَّتَه من جهات عديدة مُشَتَّت من جهة خَوفه من زَوَال محبوباته ، ومن كثرة المعارضات النَّاشئة عنها غالبًا ، ومن جهة أن النفوس لا تقف عند حد ، بل لا تزال مُتَشَوِّفة لأمور أخرى ، قد تَحْصُل وقد لا تَحْصُل ، وإن حَصَلَت على الفرض والتَّقدير ؛ فهو أيضًا قَلِق من الجهات المذكورة .

ويتلقَّىٰ المكَاره بِقَلَقٍ وجَزعٍ وخوفٍ وضجرٍ ، فلا تسأل عن ما يَحْدُث له من شقاء الحياة ، ومن الأمراض الفكرية والعصبية ، ومن الخوف الذي قد يَصِل به إلى أسوأ الحالات وأفظع المُزْعِجات ، لأنَّه لا يرجو ثوابًا ، ولا صبر عنده يسليه ويهون عليه .

وكل هذا مُشَاهَد بالتَّجربة .

□ ومثلٌ واحدٌ من هذا النوع ، إذا تَدَبَّرته ، ونزّلته على أحوال الناس رأيت الفرق العظيم بين المؤمن العامل بمقتضىٰ إيمانه ، وبين من لم يكن كذلك ؛ وهو : أن الدِّين يحثُّ غاية الحثِّ على القَنَاعة بِرِزْقِ اللَّه ، وبما آتى العباد من فضله وكرمه المتنوع .

ـ فـ « **المؤمن** » إذا ابْتُلي بمرض أو فقر ، أو نحوه من الأعراض التي كل أحد عُرضة لها ، فإنه بإيمانه ، وبما عنده من القناعة والرِّضىٰ بما قَسَمَ اللَّه له

تجده قرير العَين لا يَتَطَلَّب بقلبه أمرًا لم يُقَدَّر له ، ينظر إلى من هو دونه ولا ينظر إلى من هو فوقه ، وربما زادت بهجته وسُروره ورَاحته عَلَىٰ من هو مُتَحَصِّل عَلَىٰ جميع المطالب الدنيوية إذا لم يؤت القَنَاعة .

ـ كما تجد هذا الذي ليس عنده عمل بمُقْتَضَىٰ الإيمان ، إذا ابتلي بِشَيءٍ من الفقر أو فَقْد بعض المطالب الدنيوية ، تجده غاية في التَّعَاسة والشقاء .

□ **ومثلٌ آخرٌ** : إذا حدثت أسباب الخوف وألَمَّت بالإنسان المزعجات .

ـ تَجِدُ « **صَحِيح الإيمان** » ؛ ثَابت القلب ، مُطْمَئِن النفس ، متمكنًا من تدبيره وتسييره لهذا الأمر الذي دَاهَمَهُ ، بما هو في وسْعه من فِكْرٍ وقولٍ وعملٍ ، قد وطَّن نفسه لهذا المزعج المُلِم .

وهذه أحوال تُريح الإنسان وتُثَبِّت فؤاده .

ـ كما تجد « **فاقد الإيمان** » بِعَكْس هذه الحال ، إذا وقعت المخاوف انزعج لها ضميره ، وتوتَّرت أعصابه ، وتَشَتَّت أفكاره ، ودَاخَلَهُ الخوف والرُّعب ، واجتمع عليه الخوف الخارجي ، والقلق الباطني الذي لا يمكن التعبير عن كنهه .

وهذا النوع من الناس إن لم يحصل لهم بعض الأسباب الطبيعية التي تحتاج إلى تمرين كثير ، انهارت قواهم ، وَتَوَتَّرت أعصابهم ؛ وذلك لِفَقْد الإيمان الذي يحمل على الصَّبر ، خُصوصًا في المحال الحرجة ، والأحوال المحزنة المزعجة .

فالبَرّ والفَاجر ، والمؤمن والكافر يشتركان في جَلْب الشجاعة الاكتسابية وفي الغريزة التى تُلَطِّف المخاوف وتُهونها ، ولكن يتميَّز المؤمن بقوة إيمانه وصبره وتوكله عَلَىٰ اللَّه واعتماده عليه واحتسابه لثوابه أُمُورًا تزداد بها شجاعته ، وتخفف عنه وطأة الخوف وتُهَوِّن عليه المَصَاعِب .

* كما قال تعالى : ﴿ إِن تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ ٱللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ ﴾ [النساء : ١٠٤] .

ويَحْصُل لهم من معونة اللَّه ومعينه الخاص ومَدَده ما يُبَعْثِر المخاوف .

* وقال تعالى : ﴿ وَٱصْبِرُوا إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلصَّابِرِينَ ﴾ [الأنفال : ٤٦] .

☆ ☆ ☆ ☆

٢- ومن الأسباب التى تُزيل الهم والغم والقلق :

الإحسان إلى الخلق بالقول والفعل ، وأنواع المعروف

وكلها خير وإحسان .

وبها يدفع اللَّه عن البَرّ والفَاجِر الهُموم والغُموم بحسبها ، ولكن للمؤمن منها أكمل الحَظّ والنَّصيب ، ويتميَّز بأن إحسانه صَادِر عن إخلاص واحتساب لثوابه ، فيهون اللَّه عليه بَذْل المَعْرُوف لما يرجوه من الخير ويَدْفَع عنه المكاره بإخلاصه واحتسابه(١) .

(١) فالمؤمن عندما يُقَدِّم المعروف للنَّاس ؛ يُقدمه مخلصًا محتسبًا أجره وثوابه عند اللَّه ، لا كما يردد البعض هذا المثل : « اعمل المعروف وارميه البحر » !!

* قال تعالى : ﴿ لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ﴾ [النساء : ١١٤] .

فأخبر تعالى أن هذه الأمور كلها خير ممن صَدَرت منه ، والخير يَجْلب الخير ، ويدفع الشَّر ، وأن المؤمن المحْتَسِب يُؤْتيه أجرًا عظيمًا .

ومن جملة الأجر العظيم : **زَوَال الهَمّ والغَمّ والأكدار ونحوها** .

○○○○

فصل

٣ـ ومن أسباب دَفْع القَلَق النَّاشئ عن توتر الأَعْصَاب ، واشتغال القلب ببعض المُكَدِّرات :

الاشتغال بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة

فإنها تُلْهي القلب عن اشتغاله بذلك الأمر الذي أقلقه ، وربما نسي بسبب ذلك الأسباب التي أَوْجَبَت له الهَمّ والغَمّ ، فَفَرحت نفسه ، وازداد نشاطه .

وهذا السَّبب أيضًا مشترك بين المؤمن وغيره ، ولكن المؤمن يَمْتَازُ بإيمانه وإخلاصه واحتسابه في اشتغاله بذلك العلم الذي يَتَعلَّمه أو يعلمه ، ويعمل الخير الذي يعمله .

إن كان عبادة فهو عبادة ؛ وإن كان شُغلًا دنيويًا ، أو عَادة دنيوية أَصْحَبها النِّيَّة الصالحة ، وقصد الاستعانة بذلك على طاعة اللَّه .

فلذلك أَثَرُهُ الفَعَّال في **دفع الهَمّ والغُمُوم والأَحْزَان** .

فكم من إنسان ابْتُلي بالقَلَق ، ومُلازمة الأكدار ، فحَلَّت به الأمراض المُتَنَوِّعة ، فَصَار دواؤه النَّاجح ، نِسْيان السَّبب الذي كَدَّره وَأَقْلَقَهُ واشتغاله بِعَمَلٍ من مُهِمَّاته[1] .

---

(١) ولهذا كان السَّلف يذمون من يَرَونه فارغًا غير مشتغل بعمل نافع في دينه أو دنياه ، وفي ذلك يقول أحدهم : « إني لأَمْقُت الرَّجل أَرَاهُ فَارِغًا ، لا في عَمَل الدِّين وَلا في عَمَل الدُّنيا » .

وينبغي أن يكون الشُّغل الذي يشتغل فيه مما تَأْنس به النَّفس وتَشْتَاقُه فإن هذا أَدْعَىٰ لحصول هذا المقصود النافع والله أعلم .

☆ ☆ ☆ ☆

٤ـ ومما يدفع به الهم والقلق :

اجتماع الفِكْر كُله على الاهتمام بعمل اليوم الحاضر

وقطعه عن الاهتمام في الوقت المستقبل وعن الحُزن على الوقت الماضي

❋ ولهذا استعاذ النَّبِي ﷺ من الهَمّ والحَزَن(١) .

فـ « الحَزَن » : على الأُمور الماضية التي لا يمكن رَدّها ولا استدراكها .

و « الهَمّ » : الذي يَحْدث بسبب الخوف من المستقبل .

فيكون العبدُ ابنَ يومه ، يجمع جده واجتهاده في إصلاح يومه ووقته الحاضر ، فإنَّ جمع القلب على ذلك يوجبُ تكميل الأعمال ، وَيَتَسَلَّىٰ به العبد عن الهَمّ والحزن .

---

(١) البخاري (٦٣٦٩) واللفظ له ، ومسلم (٢٧٠٦) (٥٠) من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه قال : كان النبي ﷺ يقول : اللَّهُمَّ إنِّي أعوذ بك من الهمّ والحَزَن ، والعجز والكسل والجُبن والبُخل ، وضَلَع الدّين ، وغَلَبه الرّجال » .

• قال الحافظ ابن القيم : « فالحزن هو بلية من البلايا التي نسأل الله دَفْعَها وكَشْفها ، ولهذا يقول أهل الجنة ﴿ وَقَالُوا ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ ٱلَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا ٱلْحَزَنَ ﴾ [فاطر : ٣٤] ، فحمدوه على أن أذهب عنهم تلك البلية ونجاهم منها » اهـ « طريق الهجرتين » ص (٥٠٣) .

والنَّبِي ﷺ إذا دعا بدعاء أو أرْشَد أُمَّته إلى دعاء ؛ فهو يَحُثُّ مع الاستعانة باللّه ، والطَّمع في فضله ، على الجد والاجتهاد في التَّحقق لحصول ما يدعو لِحُصُوله ، والتَّخَلِّي عما كان يدعو لدفعه ؛ لأن الدُّعاء مقارن للعمل .

فالعبد يجتهد فيما ينفعه في الدِّين والدنيا ، ويسأل ربه نجاح مقصده ويستعين به على ذلك .

* كما قال ﷺ : « احْرِص عَلَىٰ ما ينفعك واستعن باللّه ، ولا تَعْجَز وإذَا أَصَابَكَ شَيءٌ فلا تَقُل : لَو أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا ، وَلكن قُل : قَدَرُ اللّه وَمَا شَاءَ فَعَل ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَح عَمَل الشَّيْطَان »(١).

فَجَمَعَ ﷺ بين الأمر بالحِرْص عَلَىٰ الأمور النَّافِعة في كل حال والاستعانة باللّه وعَدَم الانقياد للعَجْز الذي هو الكسل الضَّار ، وبين الاستسلام للأُمور الماضية النافذة ، ومُشاهدة قضاء اللّه وقدره .

---

(١) جزء من حديث رواه مسلم (٢٦٦٤) (٣٤) من حديث أبي هريرة رضي اللّه عنه قال : قال رسول اللّه ﷺ « المُؤمِنُ القَوِيُّ خَيْرٌ وأَحَبُّ إلى اللّه مِنَ المُؤمِنِ الضَّعِيفِ ، وَفي كُلٍّ خَيْرٌ . احْرِصْ على مَا يَنْفَعُكَ .. » الحديث .

• قال شيخ الإسلام ابن تيمية بعد أن ذكر الحديث : « فأمره بالحرص على ما ينفعه ، والاستعانة باللّه ، ونهاه عن العجز الذي هو الاتكال على القدر ، ثم أمره إذا أصابه شيء أن لا ييأس على ما فاته ، بل ينظر إلى القدر ، ويُسَلِّم الأمر للّه ، فإنه هنا لايقدر على غير ذلك ، كما قال بعض العقلاء : الأمور أمران : أمر فيه حيله ، وأمر لا حيله فيه ، فما فيه حيلة لا يعجز عنه ، وما لا حيلة فيه لا يجزع منه » « مجموع الفتاوى » (٨ / ٢٨٥) .

وجعل الأمور قسمين :

(١) قسمًا يمكن العبد السَّعي في تَحْصيله أو تحصيل ما يمكن منه ، أو دفعه أو تخفيفه : فهذا يُبْدي فيه العبد مجهوده ويَسْتَعين بِمَعْبُوده .

(٢) وقسمًا لا يمكن فيه ذلك : فهذا يَطْمَئن له العبد ويَرْضَىٰ ويُسَلِّم .

ولا ريب أن مُرَاعاة هذا الأَصْل سبب للسُّرور ، وَزَوَال الهمّ والغمّ .

o o o o

فصل

٥ـ ومن أكبر الأسباب لانشراح الصَّدر وطمأنينته :

الإكثار من ذكر الله

فإن لذلك تأثيرًا عجيبًا في انشراح الصَّدر وطمأنينته وَزَوَال هَمِّه وغمه[1] .

* قال تعالى : ﴿ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴾ [الرعد : ٢٨] .

فَلِذِكْرِ الله أَثَرٌ عظيم في حُصُول هذا المطلوب لخاصيته ، ولما يرجوه العبد من ثوابه وأجره .

٦ـ وكذلك :

التَّحدث بنعم الله الظاهرة والباطنة

فإن معرفتها والتَّحَدُّث بها يَدْفع الله به الهَمّ والغم ، ويحثُّ العبد على الشكر الذي هو أرفع المراتب وأعلاها حتى ولو كان العبد في حالة فَقْر أو مَرَض أو غيرهما من أنواع البلايا .

---

(١) فذكر الله عز وجل يُسَهِّلُ الصعب ، ويُيَسِّر العسير ، ويُخفِّفُ المَشَاقَّ ، فما ذُكِرَ اللهُ عز وجل على صعب إلا هان ، ولا على عَسيرٍ إلا تَيَسَّر ، ولا مَشقةٍ إلا خَفَّتْ ، ولا شِدَّةٍ إلَّا زَالت ، ولا كُرْبَةٍ إلا انفرجت ، فذكر الله تعالى هو الفرج بعد الشدة ، واليُسْر بعد العُسْر ، والفرج بعد الغَمِّ والهمِّ . يوضحه : أن ذكر الله عز وجل يُذْهِب عن القلب مخاوفه كلَّها ، وله تأثير عجيب في حُصُول الأمن ، فليس للخائف الذي قد اشتد خوفه أنفع من ذكر الله عز وجل ، إذ بحسب ذكره يجد الأمن ويزول خوفه ، حتى كأن المخاوف التي يجدها أمان له ، والغافل خائف مع أمنه حتى كأن ما هو فيه من الأمن كُلّه مَخَاوف . « الوابل الصيب » بتصرف ص (٩٧).

فإنه إذا قَابَل بين نِعَم الله عليه التى لا يحصىٰ لها عَدّ ولا حِسَاب ، وبين مَا أَصَابه من مَكْروه ، لم يكن للمكروه إلى النِّعم نسبة .

بل المكروه والمَصَائب إذا ابْتَلىٰ الله بها العَبْد ، وأَدَّىٰ فيها وظيفة الصَّبر والرِّضىٰ والتَّسْليم ، هَانَت وطأتها ، وخَفَّت مؤنتها .

وكان تأميل العبد لأجرها وثوابها ، والتعبد لله بالقيام بوظيفة الصَّبر والرِّضىٰ ، يدع الأشياء المُرَّة حُلْوة ، فَتُنْسِيه حلاوة أَجْرها مَرَاره صَبْرها .

ومن أنفع الأشياء في هذا الموضع ؛ استعمال ما أرشد إليه النَّبي ﷺ في الحديث الصَّحيح .

حيث قال : « انْظُروا إِلىٰ مَنْ هُو أَسْفَلَ مِنكُم ، وَلَا تَنْظُروا إِلىٰ مَنْ هُوَ فَوْقَكُم ، فَإِنَّه أَجْدَرُ أن لا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّه عَلَيْكُم »[1].

فإن العبد إذا نَصَب بين عينيه هذا المَلْحَظ الجَلِيل ، رآه يفوق قطعًا كثيرًا من الخَلْق في العَافية وتوابعها ، وفى الرِّزق وتوابعه ، مهما بلغت به الحال فيَزُول قَلَقُه وهَمُّه وغَمُّه ، ويزداد سُرُوره واغتباطه بِنِعم الله التي فاق فيها

---

(١) رواه مسلم (٢٩٦٣) (٩) . « أجدر » : أحق . « تزدروا » : تحتقروا

قال ابن جرير وغيره : « هذا حديث جامع لأنواع من الخير ؛ لأن الإنسان إذا رأى من فُضِّل عليه في الدُّنيا طلبت نفسه مثل ذلك ، واستصغر ما عنده من نعمة الله تعالى ، وحَرَص على الازدياد لِيَلْحَق بذلك أو يُقَاربه . هذا هو الموجود في غالب النَّاس ، وأما إذا نظر في أُمُور الدُّنيا إلى من هو دونه فيها ظهرت له نعمة الله تعالى عليه فشكرها ، وتَوَاضَع وفَعَل فيه الخير » اهـ .

« شرح النووى لمسلم » (١٨ / ٩٧) .

غيره ممن هو دونه فيها .

وكلما طَالَ تَأَمُّل العبد بنعم الله الظاهرة والباطنة ، الدينية والدنيوية رأى ربه قد أعطاه خيرًا كثيرًا ، ودفع عنه شُرورًا متعددة .

ولا شك أن هذا يَدْفع الهُمُوم والغُمُوم ، ويُوجِب الفَرح والسُّرور .

○○○○

فصل

٧- ومن الأسباب المُوجبة للسُرور وَزَوَال الهَم والغَم :

السعي في إزالة الأسباب الجالبة للهموم
وفي تحصيل الأسباب الجالبة للسرور

وذلك بنسيان ما مضى عليه من المكاره التي لا يمكنه ردها ، ومعرفته أن اشتغال فكره فيها من باب العبث والمحال ، وأن ذلك حمق وجنون .

فيُجاهد قَلْبُه عن التَّفَكُّر فيها ، وكذلك يُجَاهد قَلْبُه عن قَلَقِه لما يستقبله ، مما يتوهَّمه من فقرٍ أو خوفٍ ، أو غيرهما من المكاره التي يتخيَّلها في مستقبل حياته .

فيعلم أن الأمور المُسْتَقْبلة مجهول مَا يَقَعُ فيها من خير وشَرٍّ ، وآمال وآلام وأنها بيد العزيز الحكيم ، ليس بيد العباد منها شيء إلا السَّعي في تَحْصِيل خيراتها ، وَدَفْع مَضَرَّاتها .

ويعلم العبد أنه إذا صَرَف فكره عن قَلَقِه من أجل مستقبل أمره ، واتَّكَل عَلَىٰ رَبِّه في إصلاحه ، واطمأن إليه في ذلك إذا فعل ذلك اطمأن قلبه وصَلُحت أحواله ، وَزَالَ عنه هَمُّه وقَلَقُه .

* ومن أنفع ما يَكُون في ملاحظة مستقبل الأمور استعمال هذا الدعاء الذى كان النَّبِي ﷺ يدعو به : « اللَّهُمَّ أَصْلِح لِي دِينِي الَّذِي هُو عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِح لِي دُنْيَاي الَّتي فِيها مَعَاشِي ، وَأَصْلِح لِي آخِرَتِي التي إِلَيها مَعَادِي

وَاجْعَلِ الحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِ خَيْرٍ ، وَالمَوْتَ رَاحَةً لِي مِن كُلِّ شَرٍّ »(١).

* وكذلك قوله : « اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَىٰ نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّه ، لَا إِله إِلَّا أَنْت »(٢).

فإذا لهجَ العبد بهذا الدُّعاء الذي فيه صلاح مستقبله الدِّيني والدّنيوي بقلبٍ حَاضِرٍ ، ونيَّةٍ صَادِقَة ، مع اجتهاده فيما يحقق ذلك ؛ حَقَّق اللَّه له مَا دَعَاهُ وَرَجَاهُ ، وعمل له وانقلب هَمُّه فَرَحًا وسرورًا(١) .

---

(١) رواه مسلم (٢٧٢٠) (٧١) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه .

(٢) حَدِيثٌ حَسَنٌ : رواه أحمد (٥ / ٤٢) والبخاري في الأدب المفرد (٧٠٢) وأبو داود (٥٠٩٠) والنسائي في عمل اليوم والليلة (٦٥١) وصححه ابن حبان (٩٧٠) من حديث أبي بكرة رضي الله عن النبي ﷺ أنه قال : « دَعَوات المَكْرُوب : اللهم رحمتك .. الحديث » . وصحح إسناده الشيخ الألباني في تخريج « الكلم الطيب » ص (١٢٠) .

(٣) ومن الأحاديث الجامعة في هذا الباب ؛ عن عبد الله بن مسعود قال : قال رسول الله ﷺ : « مَا أَصَابَ عَبْدًا هَمٌّ وَلا حَزَنٌ فَقَالَ : اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ ، ابن عَبْدِكَ ، ابْنُ أَمَتِكَ ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ ، سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ ، أو أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا من خَلْقِكَ ، أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الغَيْبِ عِنْدَكَ ، أَنْ تَجْعَلَ القُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي ، وَنُورَ صَدْرِي وَجَلَاءَ حَزَنِي ، وَذِهَابَ هَمِي وَغَمِّي ؛ إلا أَذْهَبَ الله هَمَّهُ وَغَمَّهُ ، وَأَبْدَلَه مَكَانَهُ فَرَحًا » .

قالوا : يا رسول الله : أفلا نتعلمهن ؟ قال : « بَلَى ، يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهُنَّ أن يَتَعَلَّمَهُنَّ » .

رواه أحمد (١ / ٣٩٤ ، ٤٥٢) وصححه ابن حبان (٢٣٧٢ - موارد) والحاكم (١ / ٥١٩) وابن القيم أيضًا في « شفاء العليل » ص (٢٧٤) ، واستفاض في شرحه في « الفوائد » ص (٢٤ : ٢٩) وقد صححه الشيخ أحمد شاكر « المسند » (٣٧١٢) والألباني في « الصحيحة » (١٩٩) .

• قال الحافظ ابن القيم : « ولما كان الحزن والهم والغم يضاد حياة القلب واستنارته ، سأل أن يكون ذهابها بالقرآن ، فإنها أحرى أن لا تعود ، وأما إذا ذهبت بغير القرآن من صحة أو دُنيا أو جاه أو زوجة أو ولد ، فإنها تعود بذهاب ذلك . والمكروه الوارد على القلب إن كان من أمر ماضٍ أَحدَثَ الحزن ، وإن كان من مستقبل أَحدَثَ الهَمّ ، وإن كان من أمرٍ حاضر أَحدَثَ الغَمّ ، والله أعلم » اهـ « الفوائد » .

فصل

٨- ومن أنفع الأسباب لزوال القلق والهموم ، إذا حصل على العبد من النكبات :

أن يسعى في تخفيفها

بأن يقدر أسوأ الاحتمالات التي ينتهي إليها الأمر ، ويُوَطِّن على ذلك نفسه ، فإذا فعل ذلك فَلْيَسْعَ إلى تخفيف ما يمكن تخفيفه بحسب الإِمكان .

فبهذا التَّوطين وبهذا السَّعي النافع ، تزول هُمومه وغمومه ، ويكون بدل ذلك السَّعْي في جَلْب المنافع ، وفي دفع المضار الميسورة للعبد .

فإذا حَلَّت به أسباب الخوف ، وأسباب الأَسْقام ، وأسباب الفقر والعدم لما يحبه من المحبوبات المتنوعة ، فَلْيَتَلَقَّ ذلك بطمأنينة وتَوْطين للنفس عليها بل على أشد ما يمكن منها .

فإن توطين النَّفس عَلَىٰ احتمال المكاره ، يُهَوِّنها ويُزيل شِدَّتها وخصوصًا إذا أشغل نفسه بمُدافعتها بحسب مقدوره .

فيجتمع في حَقِّه تَوْطين النَّفس مع السَّعي النافع الذي يُشْغِل عن الاهتمام بالمصائب ، ويُجاهد نفسه على تجديد قوته المقاومة للمكاره ، مع اعتماده في ذلك على اللّٰه ، وحُسْن الثِّقة به .

ولا ريب أن لهذه الأمور فائدتها العُظْمىٰ في حُصُول السُّرور وانشراح

الصُّدور ، مع ما يؤمله العبد من الثواب العاجل والآجل .

وهذا مُشَاهد مُجَرّب ، ووقائعه ممن جرَّبه كثيرة جدًا .

○○○○

فصل

٩- ومن أعظم العلاجات لأمراض القلب العصبية ، بل وأيضًا للأمراض البدنية :

قوة القلب وعدم انزعاجه وانفعاله للأوهام والخيالات التي تجلبها الأفكار السيئة

لأن الإِنسان متى استسلم للخيالات ، وانفعل قَلْبُه للمؤثرات من الخوف من الأمراض وغيرها ، ومن الغضب والتَّشَوُّش من الأسباب المؤلمة ، ومن تَوَقُّع حُدُوث المكاره وزَوَال المحَاب ، أَوْقَعَهُ ذلك في الهُمُوم والغُمُوم والأمراض القلبية والبَدَنية ، والانهيار العَصَبي الذي له آثاره السَّيئة ، التي قد شاهد الناس مَضَارها الكثيرة .

ومتى اعتمد القلب على الله ، وتَوَكَّل عليه ، ولم يستسلم للأوهام ، ولا مَلَكَتْهُ الخيالات السَّيئة ، وَوَثَقَ بالله وطمع في فضله ، اندفعت عنه بذلك الهُمُوم والغُمُوم ، وَزَالَت عنه كثير من الأسقام البَدَنية والقَلْبية ، وحَصَل للقَلْب من القوة والانشراح والسُّرور ما لا يمكن التعبير عنه .

فكم مُلِئت المُستَشْفَيات من مَرْضَىٰ الأوهام والخيالات الفاسدة ؟

وكم أثَّرت هذه الأُمور على قلوب كثير من الأقوياء ، فضلا عن الضعفاء ؟

وكم أدَّت إلى الحمق والجنون ؟

والمُعَافَىٰ من عَافَاهُ اللَّه وَوَفَّقه لجهاد نفسه لتحصيل الأسباب النافعة المُقَوِّية للقلب ، الدافعة لقلقه .

* قال تعالى : ﴿ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥ ﴾ [الطلاق : ٣] .

أي : كافيه جميع ما يُهِمُّه من أَمْر دِينه ودُنياه .

فالمُتَوَكِّل عَلَىٰ اللَّه قَوِيُّ القلب [(١)] ، لا تُؤَثِّر فيه الأوهام ، ولا تُزْعِجُه الحوادث لِعِلْمه أن ذلك من ضَعْف النَّفس ، ومن الخور والخوف الذي لا حقيقة له .

ويعلم مع ذلك أن اللَّه قد تَكَفَّل لمن توكَّل عليه بالكفاية التَّامَّة ، فيثق باللَّه ويطمئن لوعده ، فيَزُولُ هَمُّه وقَلَقُه ، ويتبدَّل عُسْره يُسرًا ، وتَرَحُه فَرَحًا ، وخَوْفه أمنًا .

فنسأله تعالى العافية ، وأن يَتَفَضَّل علينا بِقُوَّة القلب وثَبَاتُه بالتوكل الكامل الذي تَكَفَّل اللَّه لأهله بكل خير ، ودفع كل مَكْرُوه وضَيْر .

○○○○

---

(١) فالتوكل على اللَّه من صفات المؤمنين . وهوجماع الإيمان كما قال سعيد ابن جبير فيما أخرجه ابن أبي الدنيا في « التوكل على اللَّه » (٥) بإسنادٍ صحيحٍ .

« والتوكل يجمع أصلين : علم القلب وعمله . أما علمه : فيقينه بكفاية وكيله ، وكمال قيامه بما وكَلَهُ إليه ، وأن غيره لا يقوم مقامه في ذلك . وأما عمله : فسكونه إلى وكيله وطمأنينته إليه وتفويضه وتسليمه أمره إليه ورضاه بتصرفه له فوق رضاه بتصرفه هو لنفسه . فبهذين الأصلين يتحقق التوكل وهما جِمَاعُه » اهـ . « طريق الهجرتين » ص (٣٢٩) .

« فمن حقَّق التوكل على اللَّه لم يكله إلى غيره ، وتولاه بنفسه ، وتوكل بحفظه وهدايته وإشاده وتوفيقه وتسديده ، وإذا أخذله : وكَله إلى نفسه أو إلى غيره » اهـ « الفوائد » ص (٢٨ ، ٢٩) .

فصل

١٠- وفي قول النَّبي ﷺ : « لا يَفْرُكْ مُؤْمِن مُؤْمِنَة ، إِنْ كَرِه مِنْهَا خُلُقًا رَضِي مِنْها خُلُقًا آخَر »(١) فائدتان عظيمتان :

إحداهما : الإرشاد إلى مُعاملة الزَّوجة والقَريب والصَّاحب والمُعَامل ، وكل من بينك وبينه علاقة واتِّصال .

وأنه ينبغي أن تُوَطِّن نفسك على أنه لابد أن يكون فيه عيبٍ أو نقصٍ أو أمرٍ تَكْرهه ، فإذا وجدت ذلك ، فَقَارن بين هذا ، وبين ما يجب عليك أو ينبغي لك من قوة الاتصال والإبقاء على المحبة ، بِتَذَكُّر ما فيه من المحَاسِن والمقاصد الخاصَّة والعامة ، وبهذا الإغضاء عن المَساوئ ومُلاحظة المحَاسن تَدُوم الصُّحبة والاتصال وتتم الرَّاحة وتَحْصُل لك .

الفائدة الثانية : وهى زَوَال الهم والقلق وبقاء الصَّفاء والمداومة على القيام بالحقوق الواجبة والمستحبة ، وحُصُول الرَّاحة بين الطرفين .

ومن لم يسترشد بهذا الذي ذكره النَّبي ﷺ ، بل عَكَسَ القضية ، فَلَحظ المَسَاوئ ، وعَمَي عن المحَاسن ، فلابد أن يقلق ، ولابد أن يَتَكَدَّر ما

---

(١) رواه مسلم (١٤٦٩) (٦١) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه .

• قال القرطبي : « قوله : لا يفرك مؤمنٌ مؤمنة » أي لا يبغضها بغضًا كليًا يحمله على فراقها : أي لا ينبغي له ذلك ، بل يغفر سيئتها لِحَسَنِها ، ويتغاضى عما يكرهُ لما يُحِبُّ . وأصل « الفَرْك » إنما يقال في النساء . يقال : فركت المرأة زوجها تفركه ، وأبغض الرجل امرأته . وقد استعمل الفرك في الرجل قليلًا ، وتجوُّزًا ، ومنه ما في هذا الحديث » « المفهم » (٤ / ٢٢٢) .

بينه وبين من يتَّصل به من المحبة ، ويتقطع كثير من الحقوق التى على كل منهما المحافظة عليها .

وكثيرٌ من الناس ذوي الهِمَم العَالِية ، يُوطِّنون أنفسهم عند وقوع الكَوَارث والمُزْعِجات على الصَّبر والطمأنينة ، ولكن عند الأُمور التافهة البسيطة يَقْلَقُون ، ويتكدَّر الصَّفاء .

والسبب في هذا : أنهم وَطَّنوا نفوسهم عند الأُمور الكبار ، وتركوها عند الأُمور الصِّغار ، فَضَرَّتهم ، وأثَّرت في راحتهم .

فالحازم يُوَطِّن نفسه على الأمور القليلة والكبيرة ، ويسأل اللّه الإِعانة عليها ، وأن لا يَكِله إلى نفسه طَرْفة عَيْنٍ[1] ، فعند ذلك يَسْهُل عليه الصغير ، كما سَهُلَ عليه الكبير ، ويبقىٰ مطمئن النفس ساكن القلب مستريحًا .

○ ○ ○ ○

---

(١) قال الحافظ ابن رجب : « ولا يَقْوَىٰ العبد على نفسه إلا بتوفيق اللّه إياه ، وَتَوَلِّيه له .
فمن عصمه اللّه وحفظه : تولّاه ووقاه شح نفسه وشرها ، وقوّاه على مجاهدتها ومعاداتها .
ومن وكَلَهُ إلى نفسه : غَلَبَتْهُ ، وقَهَرته ، وأَسَرَتْهُ ، وجرّته إلى ما هو عين هلاكه إذا ظفر بعدوه المسلم ، بل شر من ذلك ؛ فإن المسلم إذا قتله عدوه الكافر كان شهيدًا ، وأما النفس إذا تمكّنت من صاحبها قتلته قتلًا يهلك به في الدنيا والآخرة . .
فلهذا كان من أهم المأمور : سؤال العبد ربه أن لا يكله إلى نفسه طرفة عين .

يارب هيئ لنا من أمرنا رشدًا … واجعل معونتك الحسنىٰ لنا مـددًا
ولا تَكِلْـنا إلى تدبير أنفسـنا … فالعبد يعجز عن إصلاح ما فسدا » .

« شرح حديث لبيك اللهم لبيك » ص (١٢٩ ، ١٣٠) .

فصل

العاقل يعلم أن حياته الصَّحيحة ، حياة السعادة والطمأنينة ، وأنها قصيرة جدًّا ، فلا ينبغي له أن يُقَصِّرها بالهمّ والاسترسال مع الأكدار ، فإن ذلك ضد الحياة الصحيحة ، فيَشِح بحياته أن يذهب كثير منها نهبًا للهموم والأَكْدار ولا فَرْق في هذا بين البر والفاجر ، ولكن المؤمن له من التَّحَقُّق بهذا الوَصْف الحظ الأوفر ، والنَّصيب النافع العاجل والآجل .

● **وينبغي أيضًا** : إذا أصابه مكروه أو خاف منه ؛ أن يقارن بين بقية النِّعم الحاصلة له دينية أو دنيوية ، وبين مَا أَصَابَهُ من مكروه ، فعند المقارنة يتضح كَثْرة ما هو فيه من النِّعم ، واضمحلال ما أصابه من المكاره .

● **وكذلك** : يُقَارِن بين ما يخافه من حُدُوث ضَرَر عليه ، وبين الاحتمالات الكثيرة في السَّلامة منها .

فلا يدع الاحتمال الضعيف يغلب الاحتمالات الكثيرة القوية ، وبذلك يَزُولُ همُّه وخوفه ، ويُقَدِّر أعظم ما يكون من الاحتمالات التي يمكن أن تصيبه ، فيُوَطِّن نفسه لحدوثها إن حدثت ، ويَسْعَىٰ في دفع ما لم يقع منها ، وفي دَفْع مَا وقع أو تخفيفه .

● **ومن الأمور النَّافعة** : أن تعرف أن أَذِيَّة النَّاس لك وخُصُوصًا في الأقوال السَّيئة لا تَضُرّك ، بل تَضُرُّهم ، إلا إن أشغلت نفسك في الاهتمام بها ، وسَوَّغت لها أن تملك مَشَاعرك ، فعند ذلك تَضُرُّك كما تَضُرُّهم فإن أنت لم تُصْغ لها بالًا لم تَضُرّك شيئًا .

● **واعلم** : أن حياتك تَبَعٌ لأفكارك ، فإن كانت أفكارًا فيما يعود عليك نفعه في دين أو دنيا ، فحياتك طيبة سعيدة ، وإلا فالأمر بالعكس .

☆ ☆ ☆ ☆

١١- ومن أنفع الأمور لِطَرْدِ الْهَمِّ :

أن تُوَطِّن نفسك على أن لا تطلب الشكر إلا من الله

فإذا أحسنت إلى من له حق عليك ، أو من ليس له حق ، فاعلم أن هذا معاملة منك مع الله ، فلا تُبَالِ بِشُكر من أنعمت عليه كما قال تعالى في حق خواص خَلْقه : ﴿ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ ٱللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَآءً وَلَا شُكُورًا ﴾ [الإنسان : ٩] .

ويتأكَّد هذا في معاملة الأهل والأولاد ، ومن قوى اتصالك بهم ، فمتى وطَّنت نفسك على إلقاء الشَّر عنهم ، فقد أَرَحْتَ واسترحت .

☆ ☆ ☆ ☆

١٢- ومن دواعي الرَّاحة :

أخذ الفضائل والعمل عليها بحسب الداعي النفسي الذي يقلقك

وتعود على أدراجك خائبًا من حصول الفضيلة ، حيث سلكت الطريق المتلوي ، وهذا من الحكمة .

وأن تتخذ من الأُمور الكدرة أمورًا صافية حلوة وبذلك يَزيد صَفاء

اللّذات وتزول الأكدار .

اجعل الأمور النافعة نصب عينيك واعمل على تحقيقها ، ولا تلتفت إلى الأمور الضارة لتلهو بذلك عن الأسباب الجالبة لِلْهَمِّ والحَزَن ، واسْتَعِنْ بالراحة ، وإجماع النفس على الأعمال المهمة .

١٣ـ ومن الأمور النافعة :

حَسْمُ الأعمال في الحال والتَّفَرُّغ في المستقبل

لأن الأعمال إذا لم تُحْسَم ، اجتمع عليك بقية الأَعمال السابقة ، وانضافت إليها الأعمال اللاحقة فتَشْتَد وطأتها ، فإذا حَسَمْت كل شيء بوقته أتيت الأمور المستقبلة بِقُوّة تفكير وقُوّة عَمَل .

وينبغي أن تتخير من الأعمال النّافعة الأهم فالأهم ، ومَيِّزْ بين ما تميل نفسك إليه ، وتشتد رغبتك فيه ، فإنَّ ضِدَّه يحدث السآمة والملل والكدر .

واستعن على ذلك بالفكر الصَّحيح والمشاورة ، فما ندم من استشار ، وادرس ما تريد فعله درسًا دقيقًا ، فإذا تحققت المَصْلَحة وعزمت فتوكل على الله ، إن الله يحب المتوكلين .

☆ ☆ ☆ ☆

تمت هذه الرسالة ، والحمد لله رب العالمين ، وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .

فهرس الموضوعات

○○○○

هذا الكتاب

○ إلى الباحثين عن السَّعَادة الحقيقية والطريق إليها !

وإلى الباحثين عن الحياة الطيبة في الدنيا والأخرة !

وإلى الباحثين عن الطمأنينة والسكينة !

وإلى الذين امتلأت بهم المستشفيات النفسية طلبًا للعلاج !

○ إلى الذين ظنوا السَّعَادة في جمع المال والحُطام الفاني !

وإلى الذين نشدوا السَّعَادة في حب الجاه والمناصب !

وإلى الذين طلبوا السَّعَادة وإزالة الهموم في العشق والغرام !

○ إلى كل هؤلاء جميعًا وغيرهم نُقَدِّم هذه الرسالة النافعة الوجيزة التي كتبها العلامة الشيخ عبد الرحمن بن ناصر السعدي نصيحة للمسلمين للأخذ بالأسباب لدفع الهم وإزالة الكرب والغم ، وترك الضعف والخور .